غلطنامہ

ان غلطیوں کی - جو ایک خاص مجبوری سے پیدا ہو گئیں اور جسکا مصنف کو سخت افسوس ہے - ناظرین اول ہی اول تصحیح فرمالیں -

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۵	۳	سباب	اسباب
۶	۳	صحت بلد کیلئے	صحت بلد کے سمجھنے کیلئے
"	۸	سب	یہ سب
۷	۳	دوسری	دوسرے
"	۳	لگجاتا	لگتا
۸	۱	پھیلتی	پھیلتے
"	"	اسکا	انکا
۱۰	۹	۱/۱۰۰۰	۱/۱۰۰۰۰
۱۱	۲	Parasit	Parasite
"	۱۲	خود انسان (یعنے اسکا خون) کا بدن	خود انسان کا بدن (یعنے اسکا خون)
۱۲	آخر	اُنسی	اُنسے
۱۶	۱	"خون سکے ذریعے"	یہ عنوان ہے
۱۸	۱۲	برتن میں سلے	برتن میں نہ ملے
۲۴	۹	رد سکیت	روک سکیں

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۲۹	۱۱	ڑگر ڑگر	رگڑ رگڑ
۳۰	۳	سنقریب میں	عنقریب
۳۳	۱	بہتر ہے	بہتر ہیں
۳۴	۴	کثرت پائی جاتی ہے	کثرت ہوتی ہے
۳۷	۳	بہیک	بہیک
۳۹	آخر	مضر ہے	مضر ہیں
۴۱	۱	ےے	ے
۴۴	۱	چاہے	چاہیے
۴۵	۲	ابتداءً	ابتدا
”	۱۱	بہینے	بہینہ
۴۸	۵	بہیتی	بہتی
۵۵	۱	چیزیں	چیز
”	۲	رہیں	رہے
”	۳	جائیں	جائے
۵۶	۱۱	زمین	زمین کو
۵۹	۲	موثر	متاثر
۶۲	۵	بعد کو ہلاک	بعد کو وہ ہلاک

ڈاکٹر لیتھبرج صاحب نے جب وہ ناظم محکمہ طبابت سرکار
تھے سید راس مسعود صاحب کی خواہش کی بنا پر مجھ سے
اس بات کی فرمائش کی کہ مدارس کے طلباء کے واسطے ایک
ایسا رسالہ لکھا جائے جو وبائی امراض سے متعلق ہو۔ میں نے
اس وقت تو بخوشی اس کی حامی بھر دی مگر بعد میں معلوم ہوا کہ
یہ کام جتنا کہ بظاہر سہل دکھائی دیتا ہے دراصل اسی قدر
مشکل ہے اور چند ہی روز کے بعد مجھے یقین ہوگیا کہ میں

کے کسی مضمون کو سائنس کی اصطلاحات اور علمی طرز بیان سے الگ
کر کے سلیس اور عام فہم عبارت مین ادا کرنا آسان نہین ہے
اس مشکل کو علوم جدید مین دلچسپی رکھنے والے خصوصاً اطباٗ
اچھی طرح جانتے ہین اور یقیناً نواب مسعود جنگ بہادر
اور ناظم صاحب دارالترجمہ عثمانیہ یونیورسٹی بھی اس سے واقف ہین
مین اپنے اس قصور کا اعتراف کرتا ہون کہ کتاب
کی عبارت جیسی آسان اور سلیس ہونی چاہئیے نہین ہے
البتہ مین نے اس کے مفید اور کارآمد بنانے مین حتی الامکان
کوشش کی ہے اور اصل بات یہ ہے جیسا کہ ڈاکٹر
لیا نخنر صاحب نے ایک بار فرمایا کہ اس قسم کی تالیف
فرمایش کے بالکل مطابق نہین ہو سکتی ۔
مین نواب مسعود جنگ بہادر سے خواستگار معافی ہون کہ
اس رسالہ کی اشاعت مین دیر ہوئی وجہ ایک حد تک

میرے بس کی بات نہ تھی) اور اُن فروگزاشتون کی بھی معافی چاہتا ہون جن کی تکمیل اس قسم کے ابتدائی رسالہ مین ممکن نہ تھی۔ مگر مجھے امید ہے کہ اس خامی کی تلافی طرز جدید کے مدرسین اپنے عام معلومات نیز ان ابتدائی کتابون کے مطالعہ سے کر سکتے ہین جو عضویات اور حفظان صحت پہ لکھی گئی ہین۔

چونکہ یہ ایک نئی قسم کی تصنیف ہے ہم امید کرتے ہین کہ جن کے لئے یہ رسالہ لکھا گیا ہے وہ خود ہماری ناچیز محنت کا اندازہ کرینگے اور اُنہی کے وجدان سلیم پر ہماری کوشش کا نتیجہ منحصر ہے۔

تمہید

اس ابتدائی رسالہ کا مقصد یہ ہے کہ:-

(۱) پہلے ناظرین عام وباؤن کی اصلیت سے واقف ہوجائین اور اسی طرح اُن کے اسباب وطریقۂ انسداد سے بھی -

(۲) دوسرے وہ ٹھیک طور پر معلوم کرسکین کہ ان امراض کا علاج کیونکر ہوسکتا ہے - ہم اسکے متوقع ہین کہ مدرس کے معلومات اتنے کافی ہونگے کہ وہ یہ امر طلبہ کے ذہن نشین کردے کہ جن اسباب سے ان کی جان اور صحت کو خطرہ پہنچتا ہے وہ کیا کیا ہین -

اس مضمون کو ہم نے تین ابواب مین تقسیم کیا ہے -

(۱) پہلے باب مین بدن کو ستھرا اور مکان کو صاف رکھنے مین جو اہمیت ہے وہ بتائی گئی ہے بعض ایسی اصطلاحات کی تشریح کی گئی ہے جو حفظ صحت اور صحت بلد کے لئے ضروری ہین - ہم نے مختصر طور پر یہ بھی ذکر کیا ہے کہ بیماری کس طرح پھیلتی ہے - اور اس کا انسداد کیونکر ممکن ہے -

(۲) دوسرا باب اُن بیماریون سے متعلق ہے جو سیدھا خون ہی مین سرایت کر جانے کے بعد نمودار ہوتی ہین - گویا کہ سب "خون پروردہ" امراض ہین -

(۳) تیسرے باب مین اُن امراض کا تذکرہ ہے جو ایسے پانی، دودھ یا غذا سے پیدا ہوتے ہین کہ جن مین کوئی متعدی فساد موجود ہو - ایسی بیماریون کا نام "آب آوردہ" رکھا گیا ہے -

یہان ہم یہ عرض کرنا چاہتے ہین کہ ایسے جراثیم بھی

موجود ہین جو ایک سے دوسرے جسم مین چھو جانے سے منتقل ہو جاتے ہین جس کی ایک مثال کھجلی ہے۔
گرد کے ذریعہ سے بہی مرض ایک دوسری کو لگجاتا ہے مثلاً دق۔ مگر ایسے امراض اس رسالہ کے مقاصد سے باہر ہین اس لئے ان کا ذکر چھوڑ دیا گیا ہے۔

نوٹ۔ جس زمانہ مین یہ کتاب مسودہ کی شکل مین ناظم صاحب تعلیمات کے دفتر مین تہی ملک مین ایک وبائے عظیم پہیل گئی جو انفلنزا کے نام سے مشہور ہوی اس کے متعلق کچھہ مختصر ہدایات کا اعلان کرنیم گزٹ مین کیا گیا تہا جو اس رسالہ مین بطور ضمیمہ کے شریک کردی گئی ہین۔

پہلا باب

وبائی امراض کے متعلق چند ضروری باتین

وہ کیونکر پھیلتی ہین اور اُسکا انسداد کیونکر ممکن ہے

مرض کو روکنا اور صحت کی حفاظت کرنا علم حفظ صحت کی غایت ہے۔ ان مقاصد کو پورا کرنے کے لئے جو عملی ذرایع ہمارے پاس موجود ہین وہ فن صفائی سے تعلق رکھتے ہین۔ ہم سب کا فرض یہ ہے کہ وہ اپنے جسم کو اور اپنے گھر کو پاک وصاف رکھین اور ان تدابیر پر عمل کرنے مین کوئی دقیقہ فروگذاشت نکرین اسی طرح ہر فرد بشر کا

بھی فرض ہے کہ ایسے ذرایع بہم پہنچانے مین دلچسپی لے اور
ایسے امور مین مدد دے جنکو سرکاری اچھی طرح انجام
دیسکتی ہے - غلاظت سے مرض پیدا تو نہین ہوتا لیکن
غلاظت بیماری کا سلسلہ ضرور جاری رکھتی ہے -

بیماری

(۱) یا توان وجوہ سے پیدا ہوتی ہے جو اندرون
جسم موجود ہون -
(۲) یا مرض کا باعث یہ ہوتا ہے کہ کوئی چیز باہر
سے بدن مین داخل ہوجائے -
اس رسالہ مین صرف دوسری قسم کے عام امراض کا تذکرہ کیا گیا ہے
وبائی مرض :- وہ ہے جو متعدد شخصون کو بیمار کردے
اور اس کا مریض دوسرے کو اپنی بیماری منتقل کردے

یہ ضروری نہین کہ ایسی بیماری راست لگجائے بلکہ کسی درمیانی
ذریعہ سے بھی ایک دوسرے کو لگ سکتی ہے۔ یہ ممکن ہے
کہ ایسی بیماریان سال مین کسی وقت نمودار ہوجاین مگر
کثرت سے بیمار ہونے کا ایک خاص موسم ہوتا ہے
اس کی وجہ یہ ہے کہ اُس خاص موسم کی آب و ہوا اُن بائی
جراثیم کے نشو نما کے لئے زیادہ مناسب ہوتی ہے۔

جراثیم :- اُن جاندار چیزون کو کہتے ہین جو یون آنکھ سے
نہین دکھلائی دیتے بلکہ خوردبین مین دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ
یہ نہایت قلیل الجثہ ہین انکے جسم کا اندازہ ۱/۵۰۰۰۰ انچ سی لیکر ۱/۱۰۰۰۰ انچ
تک لگایا گیا ہے۔ یعنی ایک لبنی قطار مین جس کا طول صرف
ایک انچ ہو پچاس ہزار سے لیکر دس ہزار کی تعداد تک جراثیم
آسکتے ہین ایک مرض کے جراثیم دوسرے مرض کے جراثیم سے
مختلف ہوتے ہین مگر ان سب کے مارنے کے لئے اتنی گرمی جس

سے پانی اُبل جائے کافی ہے۔

پیراسیٹ یا طفیلی Parasites، اُن جاندار چیزوں کو کہتے ہین جو جراثیم سے ذرا بڑے ہوتے ہین جو اپنی زندگی کا ایک حصہ انسان کے جسم مین گزارتے ہین مثلاً ملیریا کے کیڑے جو خون مین رہتے ہین۔ یا کینچوے اور کرم جو آنتون مین نشو نما پاتے ہین۔

قوت دفاع:۔ کسی جگہ اگر ایک متعدی مرض پھیلا ہوا ہو تو یہ ضروری نہین کہ سب کو وہ روگ لگ جائے بعض اس وجہ سے بچے رہتے ہین کہ اُن کی تندرستی اُس بیماری کے زمانہ مین بھی مرض اور جراثیم کو اپنے بدن مین نشو نما پانے نہین دیتی علاوہ اسکے جتنے بیمار ہوتے ہین وہ سب مریض ہلاک نہین ہوتے بعض یون بچ جاتے ہین کہ جو زہریلا مادہ جراثیم پیدا کرتے ہین اُس کا رد خود انسان دیعنے اُس کا خون) کا بدن کرتا رہتا ہے اس قسم کی قوت "قوت دفاع" ایسے شخص مین ہوتی ہے

جس کی تندرستی اچھی ہو یا جس کے خون کے جاندار اجزا جراثیم کو
مار ڈالتے ہون اور اُن کے مرض اور زہریلے مادہ کو روک سکتے
ہون اگر یہ لوگ مرض مین مبتلا بھی ہو جاتے ہین تو ہلاک نہین ہوتے
قوت دفاع یا تو فطری ہوتی ہے یا اکتسابی۔ فطری قوت
دفاع پر کبھی بھروسہ نہین کیا جا سکتا اگرچہ کہ یہ کم و بیش ہر ایک
شخص مین موجود ہے۔ کیونکہ جب مرض دامنگیر ہو اُس وقت
کوئی یہ نہین کہہ سکتا کہ کسی شخص کی تندرستی کیسی ہے۔ اکتسابی
قوت دفاع بعض وبائی امراض مین یون حاصل ہو جاتی ہے
کہ۔

(۱) جب کوئی مرض مین مبتلا ہوا ہو اور اس سے بچ گیا ہو
(۲) جب جسم مین جراثیم داخل کئے جائین جیسے کہ چیچک
ٹیکہ لگانے سے ہوتا ہے۔ یا بجاے جراثیم داخل کرنے کے ان کا
کشتہ بنایا جاے اور اُسی ایک بے ضرر شکل مین جسم کے

استعمال کئے جاتے ہیں جیسے طاعون کا ٹیکہ دیا جاتا ہے۔ وہ ٹیکے چیچک کے ٹیکہ میں زندہ جراثیم ہوتے ہیں اور طاعون کے ٹیکہ میں مردہ جراثیم یا کشتہ مگر ان دونوں ذریعہ سے قوت دفاع حاصل ہوتی ہے۔

مدت نمو کے مرض - اس مدت کو کہتے ہیں جو جراثیم کے جسم میں داخل ہونے کے بعد سے مرض کے آثار ظاہر ہونے تک گذرتی ہے۔ یہ درحقیقت وہ زمانہ ہے جس میں جراثیم کی اتنی کثرت ہو جاتی ہے کہ مرض ظاہر ہو جاتا ہے۔ سب سے عام امراض کی مدت حسب ذیل ہے:-

پلیگ	۲ سے ۱۰ روز تک
ملیریا	۲ سے ۱۲ روز تک
چیچک	۱۲ سے ۱۴ روز تک
ہیضہ	۳ سے ۶ روز تک

تپ محرقہ (ٹیفائڈ) ۱۰ سے ۱۴ روز تک

اگر کوئی ایسی جگہ سے آئے جہاں متعدی مرض پھیلا ہوا ہوا ہو اور وہ دیکھنے میں تندرست دکھائی دے تو یہ ضرور نہیں کہ ہر ایک ایسا شخص در اصل صحیح اور تندرست ہے ہمیں اُس زمانہ تک انتظار کرنا ہوگا کہ انتہائی مدت ہو گزر جائے تاکہ کوئی شک رہنے نہ پائے۔ اس کا شمار اُس وقت سے کرنا چاہئے جب سے ہم نے ایسے شخص کو دیکھا ہو نہ کہ اُس کے روز مسافرت سے۔ سرکار اسی وجہ سے آبادی سے دور کیمپوں کا بندوبست کرتی ہے کہ متاثرہ مقام سے جو مسافر آتے ہیں وہ ایک مدت معینہ تک وہیں رہیں۔

اوپر کے تختہ سے یہ بھی معلوم ہوگا کہ جس شے کو ٹیکہ لگایا جائے

اور وہ بعد کو چھ ماہ سے اس مدت میں مبتلا ہو جائے جو اس مرض کے جراثیم کے نشو و نما کے لئے درکار ہیں تو اس کا باعث ٹیکہ ہرگز نہیں ہوا۔ اسی طرح طاعون کے لئے ایک ہفتہ تک میعاد قرار دی گئی ہے۔ اگر ٹیکہ لگانے کے بعد اور اس مدت ہی میں کوئی شخص طاعون میں مبتلا ہو جائے۔ تو اسکا باعث ٹیکہ نہیں ہوا بلکہ طاعون کے جراثیم اس کے جسم میں پہلے ہی سے سرایت کر چکے تھے۔

وبائی مرض اور جراثیم بدن میں کس طرح داخل ہوتے ہیں۔

(۱) پانی کے ذریعہ سے یا ایسے دودھ اور غذا سے جس میں جراثیم کا فساد پایا جاتا ہے۔ ہیضہ پیچش اور ٹائیفائڈ کے پیدا ہونے کے یہی طریقے ہیں مکھیاں کھانے اور پانی تک میں جراثیم پہنچا دیتی ہیں اور مرض کو پھیلانے کی بہت زیادہ حامی ہوتی ہیں۔

(۲) خون کے ذریعہ سے ملیریا اور طاعون یوں ہی پیدا ہوتے ہیں طاعون میں پسو اور ملیریا میں مچھر ایک کا مرض دوسرے تک پہنچاتا ہے۔

پانی :- یہ ضرورت نہیں ہے کہ باولی یا کوئیں میں اور ندی نالہ میں ہمیشہ پانی صاف ہو کسی مریض کا فضلہ ممکن ہے کہ ایسے پانی تک پہونچ جائے یا ایسی جگہ میلے کچیلے کپڑے دہوئے جائیں یا کوئی میلے لوٹے یا برتن سے پانی نکالے تو مرض اور جراثیم ایسے پانی میں منتقل ہو جاتے ہیں اس لئے ایسی حرکات سے باز رہنا چاہئے تاکہ ایک کی غلطی سے تمام شہر میں فساد نہ پھیل جائے اگر شک ہو کہ پانی صاف نہیں ہے تو اُس کو جوش دیکر اور چھان کر استعمال کرنا چاہئے کیوں کہ جوش دینے سے جراثیم مرجاتے ہیں۔

دودھ:- اگر دودھ میں ایسا فاسد پانی ڈالدیا جائے

کہ جن کا ادپر بیان ہو چکا ہے تو اس کے ساتھ جراثیم بھی منتقل ہو جاتے ہیں۔

مکھیاں کسی مریض کے فضلہ پر اگر کبھی بیٹھے اور بعد کو غذا پر تو ایسے کھانے میں وہ جراثیم سرایت کر جائیں گے جو مکھی کے پروں پر لگے ہوئے تھے۔ غلاظت کو مکان کے گرد و نواح میں نہیں پڑے رہنے دینا چاہیے پھر مکھیاں بھوک کے مارے دور بھی جائیں گی۔ غذا کو مکھیوں سے پوشیدہ رکھنا چاہیے خواہ وہ سرپوش ہو یا جالی دار الماری۔

مچھر۔ ملیریا کے مریض کو جب مچھر کاٹتا ہے تو اس کا خون چوستا ہے۔ اور پھر جب یہ کسی تندرست شخص کو کاٹتا ہے تو اتفاقاً یہ بھی ہوتا ہے کہ ملیریا کے چند طفیلی دیمارسیٹ، دوسرے کے خون میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ خون ان کی پرورش کرتا ہے۔ اور پھر ان کی تعداد زیادہ

زیادہ ہونے لگتی ہے۔ جراثیم کے نشو و نما کے بعد مرض نمایاں
ہوتا ہے۔ اور تندرست آدمی بھی بیمار ہوجاتا ہے۔ اس لئے
مچھروں سے بچاو کے لئے اگر ممکن ہو تو ایک جالی کا پردہ یا
مسہری رکھنا چاہیے۔ مچھروں کو اس کا موقع نہین دینا
چاہئے کہ وہ مکان کے آس پاس یا مکان کے اندر زیادہ
گیر ہون۔ اس کی تدبیر یہ ہے کہ مکان کے ہر حصہ مین روشنی
اور ہوا کی آمد کے لئے کافی موقع دیا جاے۔ مچھروں کو تاریکی
سے خاص انس ہے اور اگر مکان کے سب کمرے خوب
روشن ہون تو وہان بہت ہی تھوڑے مچھر پاے جاینگے
مادہ مچھر اپنے انڈے ایسے پانی مین دیتی ہے جو جمع ہوا ہو
اور غلیظ ہو۔ اگر مکان کے گرد و نواح مین کوئی پانی
زمین مین یا کسی برتن مین نہ ملے تو اس کے نسل کی ترقی
نہین ہوسکتی۔ اس طرح سے مچھروں کی تعداد بہت کم

کی جا سکتی ہے۔

چوہے اور پسو۔ چوہیوں کو جیسے طاعون ہوتا ہے پسو کی غذا چوہے کا خون ہے اور اسی سے اس کی زندگی ہے۔ جب طاعون سے چوہا مر جاتا ہے تب پسو دوسرے چوہے کی تلاش میں نکلتے ہیں۔ اگر گھر میں تمام چوہے مر جاتیں یا اس سے قبل ہی کوئی انسان پسو کو ملجائے تو وہ خون کا پیاسا یہ سمجھتا ہے کہ یہاں پر بہت کچھ رکھا ہے۔ جب وہ انسان کا خون چوستا ہے تو طاعون کے جراثیم تھوڑے سے ہمارے خون میں داخل ہو جاتے ہیں ملیریا میں بھی بعینہ یہی ہوتا ہے جراثیم یہاں پر نشو ونما پاتے ہیں اور جو مرض چوہے کو تھا وہی انسان میں پیدا کرتے ہیں اس لئے جتنے چوہے گھر میں ملیں ان سب کو ہلاک کرنا چاہیے تاکہ ان جانوروں کو رہنے کی کوئی جگہ نہ ملے تمام سوراخ بند

کر دئے جاتے ہیں ۔

اٹلیچ ۔ چھوٹا کھاٹ یا اور کوئی چیز جس کو چھپا سکیں
کھلی رہتی ہیں اگر اس میں کچھ بھی تعداد نظر آئے تو پھر وہ ایسے
چیز کو جلد چھوڑ دینگے ننگے پیر پڑا اور زمین پر سونا دونوں
بہتر ہیں اس لئے کہ پیو زمین پر رینگتے رہتے ہیں تمام اشیا
کی گھر میں ایسی دیکھ بھال ہوتی رہے جیسے کوئی روزانہ خانہ
تلاشی لیتا ہے پھر چوہوں کو چھپنے کا کوئی موقع نہ ملیگا ۔ مکان ہر
طرح سے صاف رہے اور اسی طرح سے گھر کی تمام چیزیں
بھی ۔ جب مکان صاف ہو رہا ہو تو کل چیزوں کا باہر لیجانا اور
دھوپ میں رکھنا ضروری ہے ۔

دوسرا باب

خون پرورده وبائی امراض

طاعون

سبب :- اس مرض کا باعث ایک قسم کے جراثیم ہوتے ہیں۔ کیٹاساٹو نامی ایک جاپانی طبیب نے اس کو دریافت کیا۔

دوران - یوں تو چند واردات سال کے کسی زمانہ میں ہوجائیں۔ مگر وبائی مرض کا دورہ صرف معتدل گرم موسم ہی

یہ ہے کہ شدید گرمی اور سخت سردی جراثیم کی زندگی کے لئے مضر ہے طاعون سے پہلے صرف چوہے مرتے ہیں ایک ہفتہ یا پندرہ دن کے بعد آدمیوں پر بھی اثر ہونا شروع ہوتا ہے۔ کسی ایک ہی مقام میں اگر طاعون پھیلتا رہے تو پسو اس امر کیلئے کافی ذریعہ ہو سکتے ہیں مگر دور دراز مقامات میں اس کا انتشار چوہا اور پسوؤں کے ذریعہ سے ہوتا ہے جو انسان کے بدن پر موجود ہوں۔

طاعون کے اقسام اور اُن مختلف ذرائع کا ذکر جن سے جراثیم بدن میں داخل ہوتے ہیں

(۱) ایک مریض کے بدن میں جو جراثیم موجود ہوں دوسرے تندرست آدمی کے بدن کو چھو جانے سے منتقل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کسی کی جلد پر خراش آجائے اور یہ زخم

اس قدر خفیف ہو کہ دکہائی بہی نہ دے تو بہی اس راستہ سے
جراثیم بدن میں داخل ہو سکتے ہیں چوہے اور پسو کا ذریعہ
ضروری نہیں۔

(۳) پسو کے کاٹنے سے بدن میں ذرا شگاف ہو جاتا ہے
اگر یہ پسو کسی طاعون زدہ چوہے یا انسان کے جسم کا نکلا ہوا ہو تو
تندرست شخص بیمار ہو جائیگا۔

اس وبا کے پہیلنے کا سب سے زیادہ عام یہی ذریعہ ہے اوپر جو دو
صورتیں بیان کی گئی ہیں اُن میں سے ایک کہ ذریعہ سے کچھہ
بہی جراثیم خون میں داخل ہو جائیں تو وہاں وہ زہریلا مادہ پیدا
کرتے ہیں انسان کے بدن میں جو غدود ہیں وہ اس زہر کو
خون میں منتشر نہیں ہونے دیتے۔ بلکہ اس پر قابض ہونے کی
کوشش کرتے ہیں جس کی وجہ سے یہ غدود بڑہ جاتے ہیں
اگر پسو جیسا کہ اکثر ہوتا ہے ہاتہہ یا پیر پر کاٹے تو چڈہ یا بغلوں

پر کلاٹ کہا جاتا ہے تو گردن کے غدود سوجہ جاتے ہیں سب سے زیادہ عام قسم طاعون کی یہی ہے۔ غدود جو یوں بڑھ جاکر سخت ہو جاتے ہیں گلٹی کے باعث دکھائی دینے لگتے ہیں عوام الناس کی اصطلاح میں اس کو گلٹی دار طاعون کہا جاتا ہے۔

فی صدی نوّے واردا تیں جو طاعون سے واقع ہوتی ہیں وہ اسی قسم کی ہوتی ہیں۔ خدانخواستہ اگر ان جراثیم کی تعداد جو بدن میں داخل ہو چکے ہوں اسقدر زیادہ ہو کہ ہمارے غدودان کے زہریلے مادہ کو خون میں پھیلنے سے نہ روک سکیں تو مریض کے جسم کا تمام لہو اس زہر سے متاثر ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا طاعون سب سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس حالت میں خون اس قدر غلیظ اور زہریلا ہو جاتا ہے کہ غدود کے پھولنے یا گلٹی نکلنے سے پہلے ہی بیمار ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے طاعون کو

ہم سمی طاعون کہینگے ۔

(۳) طاعون زدہ مریض کے بدن سے جو کچھہ اخراج ہو مثلاً اس کے پہوڑے سے نکلی ہوی پیپ یا اُس کا تہوک یہ سب خطرناک چیزین ہین ۔ ہوا سے تہوک اور جو کچھہ اخراج ہوا ہو جلد سوکھہ جاتا ہے ۔ اور اسکے خشک ذرے گرد کے ساتہہ اڑتے رہتے ہین ۔ سانس لیتے وقت یہ تندرست آدمی کے ششش تک پہونچ جاتے ہین اس صورت مین طاعون کے جراثیم پہیپڑون مین ورم پیدا کرتے ہین یعنی نمونیا ہو جاتا ہے اس کو ہم طاعونی نمونیا کہینگے ۔ یہ بہی نہایت خطرناک قسم کا طاعون ہے مگر خوش قسمتی سے دوسرے اقسام کی بہ نسبت یہ بہت کم پایا جاتا ہے ۔

اوپر جو اقسام بیان ہو چکے ہین اُن کے علاوہ ایک خفیف قسم کا عون اور ہے جو اکثر مہلک نہین ہوتا ۔ اس کو ہلکا طاعون

کہا جاتا ہے ۔ اس کا دورہ وبا کی ابتدائی حالت میں رہتا ہے یا جبکہ بیماری کی شدت قریب الختم ہو۔

جراثیم خون تک کیونکر پہونچتے ہیں :۔ پسو کے کاٹنے سے انسان کی جلد میں ایک شگاف ہو جاتا ہے اور جراثیم اس پسو کے بدن سے نکلکر اس شگاف کے ذریعہ سے انسان کے جسم میں منتقل ہو جاتے ہیں ۔ پسو کے کاٹنے پر انسان اپنے بدن کو فوراً کھجانے لگتا ہے اور یوں اس تکلیف کو دور کرتا ہے ممکن ہے کہ کھجانے میں خود اپنا ناخن لگجائے اور جلد میں خفیف سا زخم پڑجائے جبتک کھجلی رگگی کھجائے بغیر چین نہیں ملتا مگر اس حرکت سے ممکن ہے کہ جراثیم زخم کے ذریعہ سے خون میں اور اچھی طرح داخل ہو جائیں ۔

علامات :۔ مریض نہایت کمزور اور پست ہو جاتا ہے بخار زیادہ ہوتا ہے عموماً بغل یا چڈے میں گلٹیاں نکل آتی

ہین۔ روز بروز ضعف بڑھتا جاتا ہے اور اکثر مریض جلد مر جاتا ہے اور ممکن ہے کہ جلد مر جائے۔ اگر طاعون نمونیا ہو تو علاوہ ان علامات کے کہانسی بہی ہوتی ہے اور بلغم کے ساتہہ خون بہی نظر آتا ہے۔

اُن حالات کا بیان جن سے طاعون پہیلتا ہے

(۱) آبادی گنجان ہو اور مکانات اور ان کے گرد نواح مین صفائی کا انتظام نا درست ہو۔

(۲) بدن کی حالت کثیف ہو اور تندرستی خراب ہو۔

(۳) گہر غلیظ ہو اور اصول صفائی جو خانہ داری سے متعلق ہین اُن کی پابندی نہ ہوتی ہو۔

(۴) ہوا کی آمد و رفت کا موقع گہر مین ناکافی ہو۔

(۵) روشنی کی کمی۔

(۶) کثافت کا دور نہ ہونا۔

(۷) اور ان حالات کا وجود جو چوہون کی زندگی کے لئے مفید ہین۔

طاعون کے انسداد کیلئے کیا تدبیرین اختیار کرنی چاہئین

(۱) مکان مین ایک چوہا نہ رہے۔ جتنے ملین ان سب کو ہلاک کرنا چاہئیے۔ اس کا بھی اطمینان ہو جائے کہ ان کے چھپ رہنے کی کوئی جگہ گھر مین نہ رہے۔

(۲) اگر کوئی چوہا مردہ ملجائے تو اُس کا امتحان کروا لینا چاہئے۔ اُس کو فوراً ایسے عہدہ دار کے پاس بھجوانا چاہئے کہ جس کا تعلق محکمہ حفظان صحت سے ہو۔ وہ اس امر کو دریافت کریگا کہ آیا یہ چوہا طاعون زدہ تھا یا نہین چونکہ اسباب کا اندیشہ رہتا ہے کہ پسو اُڑ کر ہاتھ پیر

کاٹ کہاینگے اس لیئے چوہے کو انگلی سے بہی نہ چہونا چاہیے۔
بلکہ اُٹہاتے وقت دستپنا استعمال کرنا چاہئے۔ اگر کوئی عہدہ دار
محکمہ حفظان صحت کا موقع پر موجود ہو اور وہ کہے کہ غالبًا
چوہا طاعون سے مرا ہے یا انکی عدم موجودگی مین آپ کو
یہ معلوم ہو کہ ایسے موسم مین طاعون ہوا کرتا ہے۔ تو مردہ چوہے
پر ہوس کاغذ یا کوئی ایسی چیز ڈالکر مٹی کا تیل خوب چھڑکنا چاہیے
اور بعد کو اُس مین آگ لگا دینا چاہیے۔

(۳) مکان کا تمام سامان جیسے بوریا۔ قالین۔ شطرنجی
میز۔ کرسی سب باہر دہوپ مین رکہوا دئے جائین اور اندر
گہر کے زمین خوب صاف کرا دی جائے۔ اور ممکن ہو تو
دیوار بہی جہاڑ سے رگڑ رگڑ کر دہوائی جائے۔ صابون
گرم پانی مٹی کا تیل سب ملا کر ایسے موقع پر استعمال کرنا
چاہئے۔ اگر آپ سے یہ سب کچھ نہو سکے تو محکمہ حفظان

صحت کے عہدہ دار کو اس کی اطلاع کر دیجئے کہ آپکے مکان مین ایک چوہا مرا ہوا ملا۔

(۴) اگر اس کا اندیشہ ہو کہ عنقریب مین طاعون کا دورہ ہوگا۔ تو گھر خالی کرنے کے لئے تیاری کریں اپنے ہمراہ کوئی غیر ضروری چیز لیجانا نامناسب ہے۔ ایسی جگہ یا ایسے کیمپ مین چلے جائین جہان سرکاری انتظام ہو یا کوئی اپنا عارضی مکان کہین الگ واقع ہو جیسے کوئی جھونپڑی یا ڈیرہ۔ کوئی شطرنجی، چادر یا گدا استعمال مین نہین لانا چاہیے۔ جبتک کہ وہ کم از کم دن بھر دہوپ مین نہ پڑا رہے۔

(۵) طاعون کی آمد سے پہلے ہی جہان تک جلد ہو سکے کسی ڈاکٹر سے طاعون کا ٹیکہ لگوا لینا چاہیے۔

(۶) گھر مین خدانخواستہ اگر کسی کو طاعون ہو چکا

تو مریض کو دوسرے لوگون سے الگ رکہنا چاہیے۔
اس کے کہانے کے برتن اور کپڑے بستر یہ سب صاف
ہون اور بیمار کے علاج کے لئے مخصوص ڈاکٹر کو
بلوانا چاہئے۔ اور عام صفائی اور دوسرے بارے
مین جو اس کی رائے ہو اسپر عمل کرنا چاہیے۔
مریض سے توجہ اور محبت کا برتاو ہونا چاہیے اس سے
دوری اختیار کرنا انسانیت کے خلاف اور عین نا
مردی کی علامت ہے۔ علاوہ اسکے نہایت غیر
ضروری ہے جان کو کسی قسم کا خطرہ باقی نہین رہتا بشرطیکہ
اور جو ہدایات بیان ہوچکی ہین انپر عمل کیا جائے۔
علاج :- ایک عام مقولہ ہے کہ مرض کا انداد
اُسکے علاج سے بہتر ہے یہ مثل اس سے بہتر کہین
نہین عاید ہوسکتی - مرے ہوسکے چیچک کے دکھائی

دیتے ہی مکان خالی کرنا چاہئے۔ بہرحال اس سے بہتر
ترکیب طاعون کو روکنے کی اور کوئی نہین ہے وقت
ٹیکہ لگوانے سے ممکن ہے کہ مرض مین مبتلا ہون یا کم از
کم ہلاک نہون مگر اس صورت مین کوئی خاص طریقہ
علاج کا سب مین بہتر نہین قرار دیا جا سکتا ایک انگریزی
دوا ٹنکچر ایوڈین دیجا سکتی ہے۔ ہر تیسرے یا چوتھے
گھنٹہ کے بعد (۲) سے (۵) قطرہ تک ایک اونس پانی
مین ملاکر دینا چاہئے۔ دوا دینے کے لئے بیمار کو سوتے
سے ہشیار کرنا نہین چاہئے۔ چونکہ نقاہت بہت
زیادہ ہوجاتی ہے۔ اس لئے کسی قدر تیز کافی یا اگر
مذہب اجازت دے تو تھوڑی برانڈی دینے سے
قلب کو سہارا پہنچتا ہے۔

غذا کے لئے دودھ گنجی اور میوہ کا رس سب سے

بہتر ہے اگر بیمار پانی مانگے تو دینے میں کوئی ہرج نہیں۔

کامل آرام:۔ نہ صرف علالت کی مدت میں بلکہ تندرستی کے بعد پورے ایک ہفتہ تک نہایت ضروری ہے۔

ملیریا

(جاڑا بخار)

ملیریا۔ کے لفظی معنی ہیں "خراب ہوا" اور اس کی وجہ تسمیہ یہ ہے کہ یہ قدیم خیال چلا آتا ہے کہ اس بخار کا باعث غلیظ ہوا ہوا کرتی ہے اس کا دورہ اس موسم میں ہوتا ہے جبکہ مچھروں کی کثرت پائی جاتی ہے۔ اس کا باعث حقیقت میں ایک طفیلی Parasite ہے جسکی غذا خون ہے جسم میں داخل ہوتی ہی اس کی نشونما ہوتی ہے۔

ملیریا کے طفیلی کے مختلف اقسام ہیں جن میں بعض سادہ ہیں اور بعض مفسد، ان کے خون میں داخل ہونے سے جو بخار آتا ہے وہ بھی یا تو سادہ ہوتا ہے یا مفسد۔ ان طفیلیوں کے پیدا کردہ زہریلے مادہ سے بدن میں بخار چڑھ آتا ہے۔

ملیریا کے بخار میں حرارت بڑہتی گھٹتی رہتی ہے۔ اس کا یہ بھی قاعدہ ہے کہ بخار مسلسل نہیں آتا بلکہ وقت کا کچھہ عرصہ گزر جانے پر اور عموماً ایک وقت معینہ کے بعد پہر بخار کا دورہ ہوتا ہے اسے باری کا بخار کہتے ہیں۔

ملیریا کے اقسام :-

(الف) سادہ :-

(۱) تیہایا سہ باری (Tertian)

وہ بخار جو اڑتالیس گھنٹہ کے بعد آئے یعنے ہر تیسرے روز۔ اس میں ایک روز بیچ میں سے گزر جاتا ہے۔

(۲) چوتہیا یا چوہاری Quartan.

وہ جو بہتر گھنٹے کے وقفہ سے آئے یعنی ہر چوتہے روز۔ اس میں دو دن بغیر بخار کے گزر جاتے ہیں۔

(۳) ہر روزہ :- Double Tertian or Quartan

بخار ہر روز آتا ہے۔ اس میں کسی ایک قسم کے "طفیلی" موجود ہوتے ہیں یعنی تیہا والے، یا چوتھیا والے۔

(ب) مفسدہ:۔
جب اوپر کے کسی قسم کا بخار اپنے دورہ کی پابندی نہ کرے اور وقت معینہ کے بجائے بے وقت آیا کرے۔ ملیریا کی سب سے زیادہ تکلیف دہ اور اندیشناک قسم یہی ہے۔

علامات:۔ اوپر کے ہر ایک قسم کے بخار میں تین مدارج ہوتے ہیں ایک وہ دور کہ جب بدن ٹھنڈا ہو۔ دوسرا جبکہ جسم گرم ہو۔ تیسرا جب پسینہ آئے۔ پہلے دور میں جب بدن ٹھنڈا رہتا ہے تو سردی بہت معلوم ہوتی ہے اور جسم میں لرزہ پیدا ہوتا ہے کچھ دیر بعد لرزہ ختم ہوتا ہے اور بخار ایک سو میں یا ایک سو چار درجہ یا اُس سے زیادہ

تک پہونچ جاتا ہے۔ اسکے بعد بخار کی حدت کم ہونی شروع
ہوتی ہے اور حرارت کا دور ایک دو گھنٹہ مین ٹل جاتا ہے
بلکہ پسینہ سے بہہ جاتا ہے اور بخار اترنا شروع ہوتا ہے
جتنے زیادہ عرصہ تک بخار آتا رہیگا اسی قدر کمزوری محسوس
ہوگا۔ اگر بخار کی آمد و رفت کچھہ ہفتون تک قایم رہے تو پھر
لرزہ بالکل نہین ہوتا ایسی حالت مین بیمار کا نوبت کمزور
ہو جاتا ہے۔ اور بخار کا دور مدت دراز تک رہنے تو
تلی بڑھجاتی ہے۔

ملیریا کیونکر پھیلتا ہے۔ جب مچھر ایک ایسے شخص کو کاٹے
جو ملیریا کے بخار مین مبتلا ہو تو وہ اُس کا ایسا خون بھی چوستا
ہے جس مین ملیریا کے طفیلی موجود ہون بعد کو یہ مچھر کسی تندرست
آدمی کو کاٹے تو چند طفیلی اس سوراخ سے بدن مین داخل
ہو جاتے ہین جو مچھر کے کاٹنے سے پوست مین پیدا ہوتا ہے

مچھر کے جسم میں یہ طفیلی کیڑے رہتے ہیں اور جب تندرست آدمی کے بدن میں منتقل ہو جاتے ہیں تو اُس کو بخار میں مبتلا کرتے ہیں یہی حالت ایک زمانہ تک بدستور جاری رہنے سے بہت زیادہ اشخاص اس بخار میں مبتلا ہو جاتے ہیں ایسے ہیں تحقیق سے یہ بات معلوم ہو چکی ہے کہ ملیریا ایک خاص قسم کے مچھر کے ذریعہ سے پھیلتا ہے۔

بچاؤ کے طریقے۔

(۱) مکان کے ہر کمرہ میں کافی روشنی رہے۔

(۲) ایک عرصہ تک اگر کپڑے ٹنگے رہیں۔ خصوصاً جبکہ وہ سیاہ ہوں تو مچھر اُن میں چھپے رہتے ہیں بغیر ضرورت کپڑوں کا ٹنگا رہنا مفید نہیں۔

(۳) بیکار پردہ وغیرہ جو مکان میں ٹنگے ہوں انہیں نکال لینا چاہئے۔

(۴) تمام موریان صاف رہین۔

(۵) مکان کی تنقیہ جگہ ہو اُس مین پانی کہین ٹہرا ہوا نہ رہے اور گہر مین نمی نہ رہے بلکہ ہر جگہ خشک رہے۔

(۶) گہر کے گرد و نواح مین کوئی ایسا ظرف یا برتن جس مین پانی رہ سکے موجود نرہے مثلاً لوٹے گملے اور شکستہ گہڑے ٹوٹے ہوئے ٹین کے ڈبے یا بوتلین وغیرہ۔

(۷) فضول باڑ کا کاٹ دینا اور ایسے پودون کا اکہاڑنا جن کی باغ مین ضرورت نہو۔

(۸) مچہرون کا مارنا یا لوبان عود گندک یا نیم کے پتون کے دہوین سے ان کو ہلاک کرنا۔

(۹) شام کے وقت مکان سے باہر نکلنا یا برآمدہ مین بیٹھنا اور جسم کو مچہرون کے کاٹنے سے بچا ہوا نرکہنا یہ سب مضر ہے۔

(۱۰) چھپر والے میں سونا چاہیے۔

(۱۱) جس زمانہ میں بخار کثرت سے ہوں بخار سے بچے رہنے کے لیے دس گرین کونین علی التسلسل دو دن تک ہفتہ میں کھانا چاہیے۔

علاج:۔ سوا کونین کے کوئی اور معتبر علاج نہیں۔ اسکے استعمال کی بہترین صورت لیموں کے رس کے ساتھ ہے۔ اس کی خوراک حسب ذیل ہے:۔

(۱) بالغ العمر کے لیے (۲۰) گرین فوراً دیجائے یہ دیکھنا ضرور نہیں کہ مرض کس درجہ میں ہے۔ پھر دس گرین پہلی خوراک کے چھ گھنٹہ کے بعد اس کے بعد ہر چھ چھ گھنٹے کے وقفے سے دس دس گرین کونین جبتک دس دس گرین کی کل ملا کر چھ خوراکین نہ ہولین دوا جاری رکھنا چاہیے اسکے بعد (۵) گرین دن میں تین بار ایک ہفتہ تک استعمال میں رہے۔

(۲) نو عمر دن کے لئے (جنکی عمر ۸ سال سے زیادہ اور ۱۴ سال سے کم ہو) اوپر کی ادویہ خوراکیں اسی حساب اور اوقات سے دی جائیں۔ قبض نہ رہے اگر دفع کرنیکی ضرورت ہو تو نمک کا جلاب لیا جائے۔

غذا۔ بخار کی حالت میں دودھ سے بہتر کوئی اور غذا نہیں ہو سکتی۔ لرزہ اور جاڑہ ایک پیالی گرم چاہ کی پینے سے دور ہو جاتا ہے۔

(۳) چیچک

سبب۔ جن جراثیم سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے وہ پوری طور پر دریافت نہیں ہوئے۔

مرض کے منتقل ہونے کے طریقے حسب ذیل ہین

(۱) چھو جانے سے۔

(۲) چیچک کے کھرنڈ جو الگ ہو کر سوکھ جاتے ہین اُن کے ذرے گرد کے ساتھ ہوا مین اُڑتے رہتے ہین ان کے ذریعہ سے۔

(۳) بستر، چادر، دلائی، کپڑون وغیرہ سے۔

(۴) غالباً مکھی بھی مرض کو پھیلانے مین کچھ حصہ لیتی ہے۔

علامات: کچھ دنون تک بخار اور اُسکے ساتھ کمر مین درد۔ مرض لگنے یا جراثیم بدن مین داخل ہونے کے پندرہ یوم بعد چھیچک یا چھالے جسم پر نکل آتے ہین چیچک کے خوب نمایان چھالے ہوتے ہین اور پورے جسم پر نمودار ہوتے ہین۔ اسکے بھی کئی اقسام ہین بعض معمولی قسم کی اور بعض

سخت قسم کی چیچک ہوتی ہے۔

بچاؤ کے طریقے ۔ اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ چیچک کا ٹیکہ لگوانا ہے اس لیے جہاں تک جلد ہو سکے خود کو چھوٹے بھائی بہنوں کو اور اپنے بچوں کو ٹیکہ لگوانا چاہیے۔ کوئی وجہ نہیں کہ ایک روز کی بھی اس میں دیر کی جاوے۔ اپنے آس پاس کی جگہ جسم اور کپڑے سب صاف رہیں اگر کوئی بیمار ہو جاوے یا اس کا گمان ہو کہ اس کو چیچک نکل آوے گی تو اس کو علیحدہ کرنا ضروری ہے۔ مریض کے بستر پر نیم کی پتیاں بچھائی جائیں اور جب چھالے خشک ہونے کو ہوں تو کسی قسم کا روغن بدن پر ملا جائے تاکہ سوکھ کر کے ذرے گرد کے ساتھ ہوا میں نہ اُڑنے پائیں جو اشخاص مریض کی دیکھ بھال کرتے ہوں اُن کو بیمار کے بالکل اچھے ہو جانے کے پیچھے بھی کم از کم پندرہ روز تک باہر کے دوسرے

تندرست لوگون کے ساتھ بیٹھنا یا اُن کے ساتھ سونا نہین چاہیے

علاج ۔ مریض کو آرام دو اگر وہ سمجھے تو اُسکے کپڑون پر صاف کپڑا لپیٹ دو تاکہ وہ بدن کو کھجانے نہ پاسکے کیونکہ اکثر بدشکل داغ جلد پر پڑ جاتے ہین ۔

خارش کے روکنے کے لئے جسم پر کسی قسم کا روغن ملا جاوے اور اگر کھجانے کی ضرورت محسوس ہو تو نیم کی پتلی ٹہنیان استعمال کی جائین ۔ غذا ہلکی اور زود ہضم بہتر ہے ۔

(۴) گوبری

سبب ۔ چیچک کیطرح اسکا اصلی باعث ہنوز ٹھیک طور پر نہین معلوم ۔

علامات ۔ بخار کیساتھ پلک اور ناک و گلے مین ورم ہوتا ہے ۔ آنکھین نم رہتی ہین اور ناک سے ریزش جاری رہتی ہے ۔ عموماً کھانسی بھی ہوتی ہے ۔ چیچک مین جو کمر مین درد ہوتا ہے وہ اس مرض مین نہین ہوتا ۔

ان علامات کے چار دن بعد گوبری کی پھنسیاں نکل آتی ہیں ابتدا ان کا چہرا اور پیر سے ہوتی ہے۔ جب پیر پر پھنسیاں نکلنا شروع ہوتی ہیں تو چہرہ پر کی پھنسیاں مرجھانے لگتی ہیں۔ جیسے وہ مرجھانے لگتی ہیں ان کا رنگ گہرا اور موٹے تھکا سے بھورا پاپڑی جھڑتی ہے۔

انسداد :- (۱) عام صفائی۔

(۲) جو لوگ بیمار کے نزدیک رہتے ہوں وہ پندرہ دن تک قرنطینہ میں رہیں۔

(۳) مریض اپنی بیماری دوسرے کو منتقل کر سکتا ہے اس کی مدت مرض کی پہلی علامات کی ابتدا سے لیکر گوبری کی پھنسیاں نکل آنے کے ایک مہینے کے بعد تک ہے۔

علاج :- بیمار گرم رہے غذا ہلکی ہو۔ اگر کھانسی ہو تو ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہئے۔

تیسرا باب

آب آوردہ امراض

(۱) ہیضہ

سبب :- ایک قسم کے جراثیم ہیں جو کھانے پینے کی چیز کے ساتھ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اپنا اثر کرنے کے لئے انکا منہ کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہونا لازمی ہے

وہ چیزیں جن میں پہلے پہل اسکا اثر پایا جاے دودہ اور پانی ہیں یعنی اس بیماری کا آغاز خراب دودہ اور پانی ہی سے ہوتا ہے ۔ چونکہ دودہ اسقدر زیادہ مستعمل نہیں ہے جیسے کہ پانی اس لئے کہ اگر پانی متاثر ہو جاے تو مرض کہیں زیادہ پہیلتا ہے

علامات :-

دست ۔ اجابت مثل چانول کی پیچ کے پتلے ساتہہ اسکے قے ۔ پیٹ میں مروڑ اور پیروں میں درد پیشاب بند ہو جاتا ہے چونکہ مریض کے خون سے ایک کثیر مقدار پانی کی دست بنکر نکل جاتی ہے ۔ اسلئے وہ نہایت ضعیف و پست ہو جاتا ہے ۔ اور قلب کی حرکت موقوف ہو جاتی ہے ۔ جس سے موت واقع ہوتی ہے ۔ اگر سو بیمار ہوں تو تقریباً ستر اموات واقع ہوتی ہیں ۔

مرض کیونکر سرایت کرتا اور پھیلتا ہے

(الف) پانی متاثر اور خراب ہو جاتا ہے۔ جس کے سبب
ذیل ذرائع میں:-

(۱) پائخانہ سے۔

(۲) اسی طرح زمین پر کی مٹی سے جو بہتی ہوئی تالابا
کنڈ یا ایسی باولی کنوے میں داخل ہو جائے کہ
جن کے گرد دیوار نہ ہو۔

(۳) غلاظت سے جو پانی کے ساتھ بہ کر باولی وغیرہ
کے پانی میں شامل ہو جائے۔

(۴) ندی، نالے تالاب یا باولی سے جس میں غلیظ
برتن یا کپڑے دھوئے جائیں یا جس میں غلیظ
آدمی خود کو دھوئے یا نہائے۔

(ب) خورد و نوش مین صفائی سے بے پروا رہنے سے بھی مرض لاحق ہوسکتا ہے۔

(ج) کسی صحیح شخص کا بیمار سے راست تعلق ہو اور اُسکے ہاتھ میلے ہوجائین اور ان سے کھانا کھاے یا وہ برتن جو صاف نہ دہلے ہون استعمال مین لاے۔ یا غذا اور پانی مین جراثیم داخل ہوجائین۔

(د) یہ مرض مکھی کے ذریعہ سے بھی پہیلتا ہے۔ بیمار کی اجابت یا قے یا اُسکے غلیظ کپڑون پر مکھی اُبیٹھتی ہے پہر غذا یا دودہ پر جا پہنچتی ہے اور اس طرح صاف اور اچھی غذا کو غلیظ اور نقصان دہ بناتی ہے۔

بچاؤ کے طریقے

(الف) جو مکان اور اُسکے اطراف سے متعلق ہین

(۱) گہر مین ہوا صاف و پاک ہو دروازہ اور کہڑکیان

ہوا کی آمد و رفت کے لئے جہان تک ہو سکے کھلی رہین۔

(۲) کوڑا کرکٹ کسی قسم کا ہو مکان مین یا اوسکے آس پاس نہ رہنے پاوے

(۳) موریان بیت الخلا مکان اور اس کا صحن بالکل پاک و صاف رہے اور فینائل phenyl جو ایک انگریزی دوا ہے وقتاً فوقتاً تمام جگہ چھڑکی جائے اسسے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہین۔ ان کے حق مین یہ زہر ہے۔

(۴) غلاظت اور کوڑہ وغیرہ روزانہ ایک جگہ جمع کرکے جلا دیا جائے۔

(۵) موریون کی غلاظت خوب پانی ڈالکر بہا دیجائے۔

(۶) مکھیون کو دور رکھو۔ ایک قسم کا کاغذ ہوتا ہے جسپر گوندسی کوئی چیز لگی ہوئی ہوتی ہے اس مین کچھ شکر بھی ہوتی ہے مکھیان مٹھاس کی لالچ مین آتی ہین مگر گوند کی وجہ سے چپک جاتی ہین۔ یہ مکھی مار کاغذ ان سے بچنے کے لئے اچھی کام دیتا ہے

مچھروں کے لیے پنجرہ ہے - مکھیوں کی کثرت ہو تو اس کا استعمال
جہاں تک ممکن ہو ضروری ہے -
(ب) متعلق بذات انسان -
(۱) پوشاک میں اس کا خیال رہے کہ جسم گرم رہے خصوصاً
پیٹ پر سردی کا اثر نہ ہونے پائے -
(۲) غذا حسب معمول رہے - کچے یا نیم پکے یا سڑے
گلے ہوئے پھل نہ کھائے جائیں - تازہ ترکاری جیسے مرچ
مرچ، مولی، گاجر یا پیاز بغیر پکائے استعمال میں نہ آئے بازار
میں جو کھانے کی چیزیں فروخت ہوتی ہیں مثلاً مٹھائی، مربہ،
سالن، روٹی - اگر دوکاندار ان کو کھلا رکھتا ہو تو ایسی غذا
سے پرہیز کرنا چاہئے - باسی غذاؤں کا استعمال بھی مناسب نہیں
(۳) دودھ بغیر جوش دئے ہوئے نہ پیا جائے -
(۴) پینے کا پانی جوش دیکر چھان لیا جائے - پستا شو[illegible]

لیمونیڈ جو معمولی سی چھوٹی دکانوں پر بکتا ہو نہ پینا چاہیے۔
خصوصاً جبکہ یہ پتہ چلے کہ کس کارخانہ کا بنا ہوا ہے۔

علاج:-

(۱) دست کے آتے ہی جو اس مرض کی پہلی علامت ہے
ڈاکٹر کو بلانا چاہیے۔

(۲) انگریزی دوائین کلورڈ ڈین chlorodyne
یا کیا مفرو ڈین camphorodyne دونون مفید ہین ہر گہر مین
ان مین سے کم سے کم کسی ایک کی چھوٹی بوتل رکہنا چاہیے۔
اور دست آتے ہی (۱۰) یا (۲۰) قطرہ ایک اونس پانی مین
ملا کر پینا چاہیے اگر بیمار بچہ ہے تو جتنے سال کی اس کی عمر ہے
اتنے ہی قطرے دوا کے تھوڑے سے پانی مین ملا کر دینا چاہیے۔

(۳) اگر دوا استفراغ کے ساتھ نکل آئے تو دوبارہ
دیجائے۔ نرم معدہ پر دلینے ناف کے اوپر دونون پہلوؤن کی

پسلیوں کے درمیان ایک رائی کی پٹی لگائی جائے ایسا کرنے سے متلی بند ہو جائے گی۔ اگر ممکن ہو تو برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے چوسنے کے لئے دئے جائیں۔

(۴) اگر دست بند ہوں تو پسلیوں اور ہاتھ پیر میں تشنج معلوم ہو۔ کلوروڈین یا کمفروڈین نہیں دینا چاہیے۔

(۵) سنسناہٹ کو رفع کرنے کے لئے ہاتھ اور پیروں پر سونٹھ کا سفوف یا تارپین تیل ملنا چاہیے۔

(۶) بیمار کو ہر طرح گرم رکھنا چاہیے کمل وغیرہ اڑھانا چاہیے کہ بیمار کا جسم گرم رہے۔ بوتلوں میں گرم پانی بھر کر اور ان کو کاگ لگا کر بیمار کے پاس رکھنا چاہیے۔ یا بجائے اسکے چھوٹی تھیلیوں میں توے پر گرم کی ہوئی ریتی یا بھوسہ بھر کر سینکا جائے۔

(۷) غذا پتلی رہے ایسی کہ جو پی جاسکے نہ کہ ایسی جو کھائی جائے۔ چونکہ ہیضہ میں شدت سے پیاس لگتی ہے

تھوڑی تھوڑی مقدار میں پانی مریض کو حسب ضرورت
دینا بہتر ہے ۔ یہ یاد رہے کہ مذکورہ بالا ہدایات پر عمل اسوقت
جاری رہے جب تک کہ ڈاکٹر نہ آیا ہو اور اگر آپ ان
ہدایات پر عمل نہ کر سکیں تو جہاں تک جلد ہو سکے بیمار کو شفاخانہ
بھجوا دینا چاہئے ہے ۔ اس سے بیمار کے حق میں تو یہ فائدہ ہوگا کہ ا
علاج عمدہ ہوگا ۔ اور دوسرے یہ کہ گھر میں رہنے والے متاثر
ہونے کے خطرہ سے محفوظ رہیں گے ۔ مریض کے شفاخانہ
چلے جانے سے بیماری نہیں پھیل سکتی اور اسکی کوشش ہر طرح
لازم ہے ۔ جہاں تک ہو سکے مرض کے پھیلنے میں ہر طرح کی
روک تھام کرے ۔

متاثر گھر میں احتیاط

(۱) بیمار گھر میں دوسرے لوگوں سے الگ رہے ۔
(۲) تمام چیزیں بچھونا کپڑے پانی کا کٹورہ وغیرہ وغیرہ

رکابیان پیالے غرض بیمار کے استعمال میں جو چیزیں آئے
اُس کے لئے مخصوص رہیں اور اسکے کمرہ سے باہر نہ لائی
جائیں۔

(۳) دست اور قے کے لئے مٹی کے برتن بیمار کو
دئے جائیں اور اس میں تھوڑا سا فینائل بھی پڑا ہوا ہو
جب برتن خالی کیا جائے تو کھلے میدان میں جہان کہ
آفتاب کی حدت سے زیادہ سخت معلوم دے ایک
گڑھا کھود دیا جائے اور سب میں فضلہ ڈالکر تو را ریتی اور
راکھ سے چھپا دیا جائے۔ جب قے یا دست اس گڑھے
میں پھکوائی جائے تو اسی وقت ریت اور راکھ سے ڈھانکنا
ضروری ہے۔

(۴) جہان بیمار ہو اس کے آس پاس زمین صاف رکھی
جائے اور اس کے بستر کے نیچے کی زمین پر دن میں کم از کم

ایک بار فنائل ملا کر پانی سے دہونا چاہئے (ایک حصہ فنائل بیس حصہ پانی)۔

مریض کی تیمارداری میں جو اشخاص مصروف ہوں انکو ہر کام کے بعد اپنے ہاتھ فنائل اور پانی سے دہونا چاہئے اس کے لئے ایک جز فنائل اور پچاس حصہ پانی درکار ہے

نوٹ۔ اگر فنائل مہیا ہو تو صاف صابون سے ہاتوں کو دہونا چاہئے۔

اور اگر بیمار کی قے یا دست کی وجہ سے زمین غلیظ ہو جائے تو کلی کی گرم گرم راکھہ ایسے مقام پر چھڑکنا چاہئے

بیمار کے صحتیاب یا اچھے ہو جانے پر احتیاط

بستر کپڑے کھانے اور پینے کے برتن کم از کم آدہ گھنٹہ تک ابلتے ہوے پانی میں رکھے جائیں زمین فنائل اور پانی (۲۰ حصہ میں ایک) سے دہونے کے بعد لال مٹی یا گوبر سے

لیپ دیا جائے ۔ اور اسی طرح دیوارین بھی سفیدی کرنے سے قبل فینائل اور پانی سے دہلوائی جائین ۔

(۲) ٹائفائڈ یا تپ محرقہ

یہ بخار تمام ملکون مین عام ہے اور عموماً اس کے مریض بچے اور نوعمر اشخاص ہوتے ہین ۔

سبب :- اس کا باعث ایک قسم کے جراثیم ہین جو پیٹ مین کھانے پینے کی چیز کے ساتھہ چلے جاتے ہین اور مرض پیدا کرتے ہین پیٹ سے یہ جراثیم آنتون مین پہونچ جاتے ہین یہان پر یہ مقیم ہوجاتے ہین اور یہین ان کا نشو نما ہوتا ہے ۔ اور آنتون کی اندرونی جلد مین زخم پیدا کرتے ہین ۔ ان کا پیدا شدہ زہر خون مین شامل ہوجاتا ہے اور مرض کے علامات ظاہر ہوتے ہین ۔

علامات:۔ بخار تیز ہو اور اس کی ابتدا اکثر شدید سر کے
درد کے ساتھ ہوتی ہے بخار کی وجہ سے غنودگی۔ دوسرا ہو
پھر کچھ دنوں کے بعد دست آتے ہوں اور اجابت کا رنگ
کچھ سبزی مائل ہو۔ جیسے کہ مسری ماش کی پتلی دال کا رنگ
ہوتا ہے۔ بخار مسلسل رہتا ہے شام کو تیز ہو جاتا ہے۔ اور
عموماً تین ہفتہ کی میعاد رکھتا ہے اس اثنا میں زخم یا چھالے
جو آنتوں میں پڑ گئے تھے اگر اچھے ہو جائیں تو مریض کو شفا ہو جاتی
ہے اور اگر وہ خدانخواستہ بڑھتے گئے اور زخم گہرا ہوتا
گیا تو آنتوں کو یہ جراثیم کھا جاتے ہیں اور موت واقع ہوتی
ہے۔ جراثیم اگر دماغ یا اور دوسرے اعضا تک پہنچ جائیں
تو اس صورت میں بھی بیمار ہلاک ہو جاتا ہے۔
نوٹ:۔ کسی ایک مریض میں ان تمام علامات کا پایا جانا ضروری
نہیں سمجھئے کیونکہ بعض بیماروں میں مرض بہت ہی ہلکا

ہوتا ہے اور بعض میں شدید۔

جراثیم سے متاثر ہونیکے ذرائع

(۱) پانی

(الف) - بلاواسطہ - پینے کے پانی میں غلاظت وغیرہ شامل ہو جانے سے ۔

(ب) بالواسطہ - دودھ یا ملائی، برف یا آئیسکریم سے یا ترکاری سے جو خراب پانی میں اُگے یا غلیظ پانی سے دھوئی جائے مثلاً سنگھاڑوں کی کاشت پانی میں ہوتی ہے اسلیے پانی اگر فاسد ہو تو سنگھاڑوں میں اُس کا اثر ہوگا - مچھلی سے جو سڑے ہوئے پانی میں پرورش پائے ۔

(۲) غذا - ان غذاؤں سے جنپر مکھی بیٹھے یا مٹی پڑ

کا بیمار اُس کو چھوئے ان دونوں ذریعے سے غذا متاثر ہو جاتی ہے

(۳) بیت الخلاء ۔ اکثر ایسے ہوتے ہیں کہ اُن کے اندر جانے سے جوتے کپڑے یا ہاتھ پیر وغیرہ میں غلاظت لگ جا سکتی ہے ان سے اثر پھیل سکتا ہے۔ مکھی اکثر فساد کو بیت الخلاء سے لیجا کر غذا اور دودھ یا کھانے پینے کی چیز تک پہنچاتی ہے۔

بچاؤ کے طریقے

(۱) باورچیخانہ میں اور نعمت خانہ میں جو غذا ہو اس کو ڈھانک کے رکھو۔ کھانے کی چیزیں ہمیشہ سرپوش وغیرہ سے ڈھکی رہیں۔

(۲) پکانے اور کھانے کے برتن رکابیاں دیگچیاں سب خوب صاف دھوئی جائیں۔

(۳) مکھیوں کو دور رکھو۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ

مکان کا کونہ کونہ صاف رکھیں اور آس پاس کسی جگہ
نہ کوڑا رہے نہ مکھی بیٹھنے پائے۔
(۴) کچا میوہ یا ترکاری وغیرہ نہیں کھانا چاہئے بغیر جوش
کئے ہوئے ایسا دودھ یا پانی نہیں پینا چاہیے جسکی نسبت کچھ شبہ ہو

مریض کے گھر میں احتیاط

اگر ممکن ہو تو مریض کے تیمار دار ٹائفائڈ کا ٹیکہ لگوالیں
دوسری احتیاطیں بعینہ وہی ہیں جو ہیضہ کے لئے درکار ہیں
اور جن کا بیان پہلے ہو چکا ہے۔
علاج:۔ بغیر کسی انتظار کے ڈاکٹر بلوایا جائے اُسکے تمام
ہدایات کی بہت احتیاط سے پابندی کی جائے۔ اس بیماری
میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ دوا سے بڑھکر پرہیز کرنا چاہئے،
یہ یاد رہے کہ اس علاج میں اصل گر یہی ہے کہ غذا میں

بہت احتیاط رہے صرف پتلی غذا دیجائے کہانے یا چبانے کی چیز نہ دیجائے کہ ایسی غذا آنتون تک پہونچکر سخت ہونے لگتی ہے اور زخم کو قدرتی طور پر چنگا ہونے سے روکتی ہے پہر مرض مین پیچیدگیان پڑجاتی ہین اور بیمار کا اچہا ہونا دشوار ہوجاتا ہے۔ اور بعد کو ہلاک ہوجاتا ہے۔ اس لئے صرف دودہ، گنجی میوہ کا رس اور پانی ہی بیمار کی غذا رہے۔

(۳) ہیضہ

سبب :- ایک قسم کے جراثیم ہوتے ہین جو ٹائفائڈ کی طرح خورد و نوش کی چیزون کے ساتہہ پیٹ تک پہنچ جاتے ہیں اور پہر آخر کار آنت کے اُس حصہ مین گہر کر لیتے ہین جس کو اوجہ کہتے ہین (برخلاف اوجڑی کے جو انگلی کے برابر

موٹی ہوتی ہے۔ اوجھ موٹی اور بڑی ہوتی ہے غلاظت اور
فضلہ اوجھ ہی مین رہتا ہے یہان پر جراثیم کی نشونما سے
زخم پڑ جاتے ہین اور جیسے جیسے زخم کی وجہ سے آنت کچھ
کٹ کٹ کر نکلتا جاتا ہے پیچش کے بیمار کی اجابت مین آوَن
زیادہ ہوتی جاتی ہے۔

علامات:۔ خفیف سا بخار۔ بیمار کو دن مین کئی بار
اجابت ہو اور پاخانہ زیادہ تر خون اور آوَن سے بھرا ہوا۔
اگر مرض پرانا ہو جائے تو جراثیم جگر تک اتر جاتے ہین اور
وہان پہونچنے پر پھوڑا پیدا کرتے ہین یہ خطرناک تکلیف ہے
متاثر ہونے کے ذرایع بالکل وہی ہین جن سے ٹائفائڈ ہوتا ہے

بچاؤ کی تدبیرین

(۱) عام صفائی کا لحاظ نہایت پابندی کے ساتھ رہے

(۲) غذا اور پانی ہمیشہ ڈہک کر رہنا چاہئیے۔
(۳) مکہیان پاس نہ آنے پائین۔
(۴) مریض اور اُسکے استعمال کی اشیاء مخصوص کردی جائین اور اُس کی اجابت مثل ہیضہ اور تپ محرقہ کے مریض کے احتیاط سے گڑہے مین پہکوائی جائے۔
علاج :۔ جب اجابت مین آؤن اور خون دکہائی دے غذا صرف دودہ ہی رہے ایسی غذا سے جو پتلی نہ ہو اور جو پی نہ جاسکے بہت پرہیز کرنا چاہئیے۔ خصوصاً مصالحہ دار کہانون سے۔ اسغول پانی مین بہگو کر تہوڑے سے مسکہ یا تازہ مکہن کے ساتہہ نہار منہ کہانا چاہئیے۔ دوسرے روز علی الصباح ایرنڈی کے تیل کا جلاب لینا اس مرض مین ایک مفید علاج ثابت ہوا ہے۔ جہان تک جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے رجوع ہونا مناسب ہے،

(۴) اسہال یا دستون کا آنا

سبب - اصل باعث ہنوز زیر دریافت ہے - مگر غلیظ
برتن، دودھ اور پانی کے متاثر ہوجانے سے - میلے کپڑے
غلاظت - عام صفائی مین بے احتیاطی اور لاپروائی -
ان مین سے کوئی وجہ بہی آگے چلکر مرض کے پہیلانے مین ایک
حد تک مدد دیتی ہے -

علامات :- قے، دست کثرت سے آتے ہین - رنگت
مین سبزی مائل اور پیچ کے مانند پتلے ہوتے ہین اسکے بعد تشنج
پیدا ہوتا ہے اور موت واقع ہوتی ہے - عموماً یہ مرض بچون کو
ہوتا ہے جو بچے اس سے ہلاک ہوتے ہین اُن کی عمر اکثر پانچ
سال سے کم ہوتی ہے جو کمسن نہین ہوتے اُن مین یہ علامتین
صاف طور پر نمایان نہین ہوتین

احتیاط:-

(١) کھلانے مین یا بچون کو دودھ دینے یا اور کوئی چیز پلانے مین صفائی کا خیال رہے -

(٢) کھانے اور پکانے کے برتن خوب صاف کے جائین -

(٣) میلے کپڑے اور غلیظ پیالیان احتیاط کے ساتھ الگ رکھوائی جائین -

علاج: جلد مریض کا ڈاکٹر سے علاج کرایا جا‌ئے خصوصاً جبکہ وہ کم سن بچہ یا شیرخوار ہو -

ضمیمہ

انفلوئنزا یا جنگی بخار

انفلوئنزا کیونکر پھیلتا ہے اسلئے تندرست آدمیوں کو بیماری سے بچنے کیواسطے کیا کیا احتیاط کرنی چاہئے

انفلوئنزا کے مریض سے کہ تنفس یا چھینک یا کھانسی کے ذریعہ سے اس بیماری کے جراثیم تندرست آدمی تک پہونچتے	(۱) جہاں تک ہوسکے اپنا زیادہ سے زیادہ وقت کھلی اور تازہ ہواؤں میں گزاریں لیکن ساتھ ہی ساتھ سردی لگنے سے بچیں

ہین ۔ یہ جراثیم اسقدر چھوٹے ہین کہ اگر ان کو دس لاکھہ کی تعداد مین بھی ایک جگہ جمع کیا جائے تو بھی خاص آلات خوردبین کی مدد کے بغیر محض آنکھہ سے دکھائی نہین دینگے ۔ ان آلات کو خاص طور پر اطبا استعمال کرتے ہین جو مختلف بیماریون کے جراثیم کی تحقیقات کیا کرتے ہین ۔ کل مخلوق مین یہ جراثیم سب سے چھوٹے ہین ۔ جیسے اور کیڑے فصلون

(۲) بدن کو گرم رکھین ۔ خاص کر سینہ کی حفاظت کرین ۔

(۳) بہت سے اشخاص کا ایک جگہ جمع ہونا بالخصوص چھوٹے اور تاریک کمرون مین نامناسب ہے

(۴) ایسی جگہ سوئین جہان ہروقت تازہ ہوا آتی ہے ۔

(۵) بات کرتے چھینکتے اور کھانستے وقت یہ احتیاط کرین کہ دوسرے کے منہ پر چھینٹین نہ پڑنے پائین اور نہ دوسرون کو ایسا کرنے دین ایک دوسرے کے منہ سے بالکل قریب ہو کر

اور دو شخصوں کو برباد
کیا کرتے ہیں یہ جراثیم
انسانوں میں بیماری پیدا
کرتے ہیں۔

انفلوئنزا کی علامتیں

طبیعت کی ناسازی تھوڑی
حرارت۔ دردسر۔ ناک سے

بات چیت نہ کریں کیونکہ اسطرح
جراثیم بیمار سے تندرست
شخص میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

(۶) اپنا حلق اور ناک صاف
پانی سے دھویا کریں اگر ممکن ہو
تو گرم پانی کے ذریعہ سے پاک
کریں۔

(۷) اگر بھوک لگے تو خوراک اچھی
رہے تاکہ طاقت کم نہ ہونے پائے

انفلوئنزا کے مریض کو کیا کرنا چاہیے

چونکہ یہ معلوم کرنا ناممکن ہے
کہ بیماری پہلے درجہ سے زیادہ

کچھہ ریزش کا آنا حلق مین خراش یہ سب علامتین بیان مین سے کوئی ایک بہی ظاہر ہو تو سمجھہ لینا چاہئے کہ بیماری اپنا اثر کر چکی۔ اگر بیماری یہین تک محدود رہے تو پہر کسی قسم کا خطرہ نہین۔ لیکن اگر تنفس کی نالیان یا ششش (یعنی پہیپڑے) بہی متاثر ہو جائین تو اس مین اندیشہ ہے اور خطرہ کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اس حالت مین بخار زیادہ کہانسی شدید۔ اور سانس لینے مین تکلیف ہوتی ہے۔

ترقی کریگی یا نہین اس لئے لازم ہے کہ بیماری کے دوسرے اور تیسرے درجہ تک پہونچنے سے قبل ہی حتی الامکان روکنے کی کوشش کیجائے خدانخواستہ مرض ترقی کرکے دوسرے یا تیسرے درجہ تک پہونچ جائے تو بلا کسی انتظار کے بہتر سے بہتر علاج جو میسر ہو سکے شروع کر دیا جائے۔ مرض خواہ کسی درجہ مین ہو بیمار کے لئے کامل سکون جسمانی اور دماغی

نوٹ - جب جراثیم معدہ اور آنتوں تک پہونچ جاتے ہیں تو متلی ہوتی ہے اور دست آنے لگتے ہیں ان دونوں میں زیادتی غالباً جراثیم کی مقدار پر مبنی ہے -

(۲) بعض اوقات دماغ تک ان کا اثر پہونچ جاتا ہے

نہایت ضروری ہے - بیمار کے واسطے بہترین غذا دودہ ہے جو ہلکی اور سریع الہضم اور ساتہہ ہی ساتہہ طاقت بخشنے والی ہو دودہ، گنجی سب سے زیادہ مناسب اور موزون ہین - مگر ان کو تہوڑی مقدار مین کئی مرتبہ کرکے دینا چاہئے بیمار کو ادہر اُدہر نہین تہوکنا چاہئے - بلکہ اس کا تہوک اور بلغم اُگالدان وغیرہ مین جمع کرکے اچہی طرح کیمیا تہہ پہنکوا دینا چاہئے